

DİJİTAL ÇAĞDA MENTAL İYİ OLUŞ

Editör

Doç. Dr. Erol ESEN

DİJİTAL ÇAĞDA MENTAL İYİ OLUŞ

Editör

Doç. Dr. Erol ESEN

Yazarlar:

Derya GÖĞEBAKAN YILDIZ - Erol ESEN - Gökhan KAYIR - Melda Meliha ERBAŞ
Serkan DENİZLİ - Yağmur SOYLU - Yasin AYDIN - İsmet KOÇ - Sinan M. BEKMEZCİ
Sude DURDU - Necdet TURGUT - Şevval ÖREL - Ceren KÖROĞLU

E-ISBN: 978-625-382-060-2

DOI: 10.54637/vizetek.9786253820602

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap elektronik ortamda yayımlanmaktadır.
Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

Yayın Tasarımcısı / Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı & Mizanpaj: Zeynep ERTUĞRUL

Yayın Tarihi: Kasım, 2025

Materyal Türü: Elektronik Kitap (Çevrim içi / Web tabanlı)

Elektronik Yayın Formatı: PDF

Elektronik Yayın Tipi: Adobe Ebook Reader



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizeteki yayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

DİJİTAL ÇAĞDA MENTAL İYİ OLUŞ

Editör

Doç. Dr. Erol ESEN

Yazarlar

Prof. Dr. Derya GÖĞEBAKAN YILDIZ

Doç. Dr. Erol ESEN

Doç. Dr. Gökhan KAYIR

Doç. Dr. Melda Meliha ERBAŞ

Doç. Dr. Serkan DENİZLİ

Doç. Dr. Yağmur SOYLU

Doç. Dr. Yasin AYDIN

Dr. Öğr. Üyesi İsmet KOÇ

Dr. Sinan M. BEKMEZCİ

Uzm. Psk. Dan. Sude DURDU

Psk. Dan. Necdet TURGUT

Psk. Dan. Şevval ÖREL

Psk. Ceren KÖROĞLU

(Yazarlar ünvan ve alfabetik sıraya göre sıralanmıştır)

Bölümler ve Yazarlar

- Editör** Doç. Dr. Erol ESEN
- 1. Bölüm** **Problemlı İnternet Kullanımı**
Doç. Dr. Melda ERBAŞ, Manısa Celal Bayar Üniversitesi
ORCID: 0000-0001-8640-5356
- 2. Bölüm** **Dijital Şiddetin Karanlık Yüzü: Siber Zorbalık**
Doç. Dr. Melda ERBAŞ, Manısa Celal Bayar Üniversitesi
ORCID: 0000-0001-8640-5356
- 3. Bölüm** **Sosyal Medya Kullanımıyla İlgili Davranışlar ve Kavramlar**
Prof. Dr. Derya GÖĞEBAKAN YILDIZ, Manısa Celal Bayar Üniversitesi
ORCID: 0000-0002-8831-8878
- 4. Bölüm** **Teknoloji Kaynaklı Problemlere Yönelik Müdahale Programları**
Prof. Dr. Derya GÖĞEBAKAN YILDIZ, Manısa Celal Bayar Üniversitesi
ORCID: 0000-0002-8831-8878
- 5. Bölüm** **Dijital Ebeveynlik**
Doç. Dr. Serkan DENİZLİ, Ege Üniversitesi
ORCID: 0000-0002-8623-841X
Psk. Dan. Şevval ÖREL, Ege Üniversitesi
ORCID: 0009-0008-5250-6261
Psk. Dan. Necdet TURGUT, Ege Üniversitesi
ORCID: 0009-0005-3279-5834
- 6. Bölüm** **Psikolojik Yardım Alanında Güncel Bir Tartışma: Ruh Sağlığı Influencerları**
Doç. Dr. Erol ESEN, Manısa Celal Bayar Üniversitesi
ORCID: 0000-0002-8285-2666
Doç. Dr. Yağmur SOYLU, Dokuz Eylül Üniversitesi
ORCID: 0000-0002-5562-6233

Bölümler ve Yazarlar

- 7. Bölüm** **Dijital İlişki Geliştirme Programları**
Doç. Dr. Yağmur SOYLU, Dokuz Eylül Üniversitesi
ORCID: 0000-0002-5562-6233
Psk. Ceren KÖROĞLU, Dokuz Eylül Üniversitesi
ORCID: 0000-0002-1824-5271
- 8. Bölüm** **Dijital Terapötik İlişki**
Dr. Öğr. Üyesi İsmet KOÇ, Manisa Celal Bayar Üniversitesi
ORCID: 0000-0001-5725-339X
- 9. Bölüm** **Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Yapay Zekâ**
Uzm. Psk. Dan. Sude DURDU, Ege Üniversitesi
ORCID: 0009-0008-8825-5468
Doç. Dr. Serkan DENİZLİ, Ege Üniversitesi
ORCID: 0000-0002-8623-841X
- 10. Bölüm** **Dijitalleşen Çağda Ruh Sağlığı Uygulamaları**
Doç. Dr. Yasin AYDIN, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
ORCID: 0000-0003-1783-2279
- 11. Bölüm** **Kişiselleştirilmiş Ruh Sağlığı Müdahaleleri ve Büyük Veri**
Doç. Dr. Gökhan KAYIR, Manisa Celal Bayar Üniversitesi
ORCID: 0000-0002-9830-0006
- 12. Bölüm** **Ruh Sağlığı Araştırmalarında Yapay Zekâ**
Dr. Sinan M. BEKMEZCİ, Manisa Celal Bayar Üniversitesi
ORCID: 0000-0001-5190-1894

ÖN SÖZ

Dijitalleşmenin ve beraberinde getirdiği hızlı değişimin yaşamlarımızın neredeyse tüm alanlarından bıraktığı izler her geçen daha derinleşmektedir. Kitabımız bu izleri farklı bakış açılarından çok yönlü olarak ele almayı amaçlamaktadır. Gündelik yaşamdan ruh sağlığı hizmetlerine, araştırma biçimlerinden sosyal medya kullanımına çok geniş bir çerçevede dijitalleşmenin etkileri güncel literatür ışığında okuyuculara sunulmaya çalışılmıştır. Bununla birlikte dijital terapötik ilişkiler, dijital ruh sağlığı uygulamaları, ruh sağlığı hizmetlerin yapay zekâ, ruh sağlığı influencerları gibi görece daha yeni gündemlere de yer verilmiştir.

Bu kitabın ortaya çıkması sürecinde bölüm yazarlığı davetimi yoğun çalışma takvimlerine rağmen kabul eden çok değerli meslektaşlarım Prof. Dr. Derya GÖĞEBAKAN YILDIZ, Doç. Dr. Serkan DENİZLİ, Doç. Dr. Melda Meliha ERBAŞ, Doç. Dr. Yağmur SOYLU, Doç. Dr. Yasin AYDIN, Doç. Dr. Gökhan KAYIR, Dr. Öğrt. Üyesi İsmet KOÇ, Dr. Sinan BEKMEZCİ, Uzm. Psk. Dan. Sude DURDU, Psk. Dan. Şevval ÖREL, Psk. Dan. Necdet TURGUT ve Psk. Ceren KÖROĞLU'na katkılarından dolayı çok teşekkür ederim. Ayrıca okuduğunuz bu satırların size ulaşması sürecinde yoğun emek sarf eden Vizetek Yayıncılık çalışanlarına da şükranlarımı iletiyorum.

Değerli yazarların deneyimlerinin ve yoğun çabalarının nitelikli bir bilimsel kitaba dönüşmesinde ve alana kazandırılmasında payımın olması büyük bir gurur kaynağı. Ortaya çıkan bu kitabın dijital çağda bireyi anlamaya dönük çalışmalar yapan tüm araştırmacılara ve bu alanda çalışmayı hayal eden öğrencilere katkı sağlamasını tüm yazarlar olarak içtenlikle umuyoruz. Kitaba ilişki geribildirimlerinizi erol.esen@cbu.edu.tr adresine iletmeniz kitabın daha nitelikli bir hale gelmesine katkı sağlayacaktır.

Doç. Dr. Erol ESEN

Editör

İÇİNDEKİLER

1.BÖLÜM

Problemlİ İnternet Kullanımı.....	1
<i>Melda Meliha ERBAŞ</i>	

2.BÖLÜM

Dijital Şİddetin Karanlık Yüzü: Siber Zorbalık	19
<i>Melda Meliha ERBAŞ</i>	

3.BÖLÜM

Sosyal Medya Kullanımı İle İlgili Davranışlar Ve Kavramlar	33
<i>Derya GÖĞEBAKAN YILDIZ</i>	

4.BÖLÜM

Teknoloji Kaynaklı Problemlere Yönelik Müdahale Programları.....	51
<i>Derya GÖĞEBAKAN YILDIZ</i>	

5.BÖLÜM

Dijital Ebeveynlik.....	66
<i>Serkan DENİZLİ</i>	
<i>Şevval ÖREL</i>	
<i>Necdet TURGUT</i>	

6.BÖLÜM

Psikolojik Yardım Alanında Güncel Bir Tartışma: Ruh Sağlığı Influencerları.....	83
<i>Erol ESEN</i>	
<i>Yağmur SOYLU</i>	

7.BÖLÜM

Dijital İlişki Geliştirme Programları.....	103
<i>Yağmur SOYLU</i>	
<i>Ceren KÖROĞLU</i>	

8.BÖLÜM

Dijital Terapötik İlişki	121
--------------------------------	-----

İsmet KOÇ

9.BÖLÜM

Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Yapay Zekâ.....	143
---	-----

*Sude DURDU
Serkan DENİZLİ*

10.BÖLÜM

Dijitalleşen Çağda Ruh Sağlığı Uygulamaları.....	170
--	-----

Yasin AYDIN

11.BÖLÜM

Kişiselleştirilmiş Ruh Sağlığı Müdahaleleri Ve Büyük Veri	190
---	-----

Gökhan KAYIR

12.BÖLÜM

Ruh Sağlığı Araştırmalarında Yapay Zekâ	211
---	-----

Sinan M. BEKMEZCİ